FINTER 2026 | TRÆNERPAKKE

MOTIVATION I FODBOLD

Lyst vs. pres · 24 kamprelevante øvelser · 6 træningspas · 12 dilemmaer · 15 quizspørgsmål · 4 uger · 30-dages challenge

Scan for den interaktive guide: https://finter.dk/motivation/

Fra U5 til senior. Gratis A4-printpakke til trænere, spillere og forældre.

FINTERs princip: Skab et miljø, hvor spillerne oplever indflydelse, mestring og tilhørsforhold. Motivationstesten er til refleksion og ikke diagnostik.

1. Teori omsat til trænerhandling

Autonomi: Lad spilleren vælge et fokus, en rolle eller en løsning inden for tydelige rammer.

Mestring: Skab passende udfordring, konkret feedback og synlige fremskridt.

Tilhørsforhold: Sørg for, at alle bliver set, inkluderet og bidrager.

Lyst og pres: Konkurrence kan være motiverende. Undgå ydmygelse, løbestraf og trusler om spilletid.

2. Alderskort

U5–U7 — Leg, korte spil, mange bolde, trygge rammer.

U8–U10 — Valg, driblinger, mod, skiftende makkerpar.

U11–U12 — Procesmål, spillerstyrede pauser, varierede roller.

U13–U15 — Indflydelse, trivselssamtaler, håndtering af pres.

U16–U19 — Ansvar, forventningsafstemning, balance i hverdagen.

Senior — Fælles mål, respektfuld konkurrence og ansvar.

3. Alle 24 kamprelevante øvelser

Organisering og tider er vejledende. Tilpas gruppestørrelse, baner, udstyr og belastning.

01. Vælg dit mål | U5–U7 | 3v3

Sådan: To små mål i hver ende. Børnene vælger selv hvilket mål de angriber.

Motivationsmål: Autonomi og beslutninger | Træner: Spørg: Hvilket mål så du og hvorfor?

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

02. Finter uden facit | U5–U7 | 1v1

Sådan: Lav tre korte 1v1-baner. Spilleren får lov at afprøve egne finter uden modelkrav.

Motivationsmål: Mod og leg | Træner: Ros forsøget, ikke kun scoringen.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

03. Makkersmål | U5–U7 | 2v2

Sådan: Et mål tæller, hvis begge makkere har været på bolden i angrebet.

Motivationsmål: Tilhørsforhold | Træner: Lad børnene vælge nye makkerpar.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

04. Min egen jubel | U5–U7 | 3v3

Sådan: Spil korte kampe; efter hvert mål vælger målscoreren en sjov fælles jubel.

Motivationsmål: Glæde og fællesskab | Træner: Ingen tvungen jubel.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

05. Tre veje til scoring | U5–U7 | 3v3

Sådan: Marker tre scorezoner; holdet bestemmer selv, hvilken vej de vil bruge.

Motivationsmål: Nysgerrighed | Træner: Skift zoner ofte.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

06. Små sejre | U5–U7 | 2v2

Sådan: Giv hvert barn et selvvalgt fokus: prøve finte, finde en makker eller vende.

Motivationsmål: Mestring | Træner: Tal om indsats, ikke resultat.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

07. Beslutningsbanen | U8–U10 | 4v4

Sådan: Spil 4v4 til fire minimål med skiftende åbne mål efter 2 minutter.

Motivationsmål: Medbestemmelse og scanning | Træner: Spørg før du forklarer.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

08. Fejl er et signal | U8–U10 | 3v3

Sådan: Genstart straks ved boldtab; den der mister bolden får mulighed for genpres.

Motivationsmål: Tryghed ved fejl | Træner: Ros reaktion efter boldtab.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

09. Holdets hemmelige mission | U8–U10 | 4v4

Sådan: Holdet vælger et af tre procesmål før hver kamp: bredde, mod eller aflevering.

Motivationsmål: Ejerskab | Træner: Evaluer kun procesmål.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

10. Drible eller spille | U8–U10 | 3v2

Sådan: Tre angribere møder to forsvarere. Spillerne forklarer egne valg i pausen.

Motivationsmål: Valgkompetence | Træner: Undgå ét rigtigt svar.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

11. Vend kampen | U8–U10 | 4v4

Sådan: Skift roller efter 3 minutter; et hold starter 0-2 bagud og forsøger comeback.

Motivationsmål: Modgang og vedholdenhed | Træner: Hold tonefaldet roligt.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

12. Alle er kaptajn | U8–U10 | 4v4

Sådan: Ny anfører hver kamp; anføreren samler to forslag til holdets spilleplan.

Motivationsmål: Ansvar og stemme | Træner: Anføreren skal lytte.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

13. Spillerstyret pause | U11–U12 | 5v5

Sådan: Spil tre perioder. I pauserne vælger spillerne selv én justering.

Motivationsmål: Autonomi | Træner: Træner stiller åbne spørgsmål.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

14. Procespoint | U11–U12 | 5v5

Sådan: Ud over mål registrerer holdet vellykkede pressituationer og modige initiativer.

Motivationsmål: Mestring | Træner: Point må ikke styre alle beslutninger.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

15. Overtal med ansvar | U11–U12 | 4v3

Sådan: Angriberne skaber en fri spiller; efter hver aktion vælger de ny løsning.

Motivationsmål: Spilintelligens | Træner: Spørg hvad der åbnede rummet.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

16. Næste aktion | U11–U12 | 5v5

Sådan: Efter fejl skal spilleren hurtigt tilbyde sig igen; spillet fortsætter.

Motivationsmål: Fejltolerance | Træner: Ingen straf for fejl.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

17. Personligt procesmål | U13–U15 | 6v6

Sådan: Spilleren vælger ét observerbart mål og vurderer det selv efter 12 minutter.

Motivationsmål: Selvregulering | Træner: Lad spilleren definere succes.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

18. Comeback med plan | U13–U15 | 6v6

Sådan: Holdet starter bagud med 1 mål; planlægger pres og risici i 45 sekunder.

Motivationsmål: Motivation under pres | Træner: Sammenlign valg, ikke kun score.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

19. Skift rolle | U13–U15 | 6v6

Sådan: Spillere prøver ny position i en kort periode og fortæller om udfordringer.

Motivationsmål: Forståelse og empati | Træner: Ikke en permanent positionsændring.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

20. Feedbackmakker | U13–U15 | 5v5

Sådan: Spillere giver én konkret positiv observation og ét åbent spørgsmål.

Motivationsmål: Relationer og feedback | Træner: Forbyd personvurderinger.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

21. Ejet kampplan | U16–senior | 8v8

Sådan: Holdet vælger to taktiske principper, afprøver dem og justerer selv.

Motivationsmål: Ejerskab og ansvar | Træner: Træner supplerer efter spillernes input.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

22. Pres med mening | U16–senior | 7v7

Sådan: Et hold jagter udligning; begge hold aftaler procesmål for fasen.

Motivationsmål: Mestring under konkurrence | Træner: Ingen ydmygende konsekvenser.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

23. Video uden dom | U16–senior | 8v8

Sådan: Optag kort spilsekvens med samtykke; gruppen beskriver muligheder frem for skyld.

Motivationsmål: Refleksion og tryghed | Træner: Undgå offentlig udstilling.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

24. Trænerfri beslutning | U16–senior | 7v7

Sådan: Sidste 10 minutter ledes af spillere; træner observerer og samler op.

Motivationsmål: Selvstændighed | Træner: Spørg hvad de vil tage med videre.

Variation: Udvid eller reducer banen; ændr overtal eller modstand og lad spillerne forklare valget.

4. Seks færdige træningspas

U5–U7 – Glæde og deltagelse

10 min boldleg, 10 min 1v1-finte, 15 min 2v2, 15 min 3v3, 5 min positiv afslutning.

Trænerens spørgsmål: Hvad gav energi i dag? Hvilket valg vil du tage med til kampen?

U8–U10 – Mod og egne valg

10 min udforskning, 15 min 1v1, 20 min firemåls-3v3, 10 min spillernes regler, 5 min refleksion.

Trænerens spørgsmål: Hvad gav energi i dag? Hvilket valg vil du tage med til kampen?

U11–U12 – Mestring i småspil

10 min boldmestring, 15 min 3v3, 20 min 5v5 med procesmål, 10 min spillerstyret timeout, 5 min evaluering.

Trænerens spørgsmål: Hvad gav energi i dag? Hvilket valg vil du tage med til kampen?

U13–U15 – Ansvar og modgang

10 min småspil, 15 min 4v4 med rollevalg, 20 min 6v6 comeback, 10 min coaching i makkerpar, 5 min evaluering.

Trænerens spørgsmål: Hvad gav energi i dag? Hvilket valg vil du tage med til kampen?

U16–U19 – Ejerskab

10 min opvarmning med bold, 20 min retningsspil, 20 min 7v7 med selvalgt kampplan, 10 min fælles refleksion.

Trænerens spørgsmål: Hvad gav energi i dag? Hvilket valg vil du tage med til kampen?

Senior – Meningsfuld præstation

10 min aktivering, 20 min pres/generobring, 20 min 8v8 taktiske principper, 10 min evaluering.

Trænerens spørgsmål: Hvad gav energi i dag? Hvilket valg vil du tage med til kampen?

5. Tolv trænerdilemmaer

1. Talentet mangler lyst

Prøv: Spørg nysgerrigt til spillerens egne mål og trivsel.

2. Forældre kræver sejre

Prøv: Forklar både konkurrence- og udviklingsmål.

3. Barnet græder efter fejl

Prøv: Vis ro og aftal næste trygge handling.

4. Spilleren vil kun angribe

Prøv: Aftal prøveperioder og reelle valg.

5. Nogle får al ros

Prøv: Fordel specifik feedback til alle.

6. Holdet taber meget

Prøv: Sæt realistiske procesmål og justér modstand.

7. En spiller står alene

Prøv: Inkludér bevidst og spørg spilleren.

8. Spiller ønsker pause

Prøv: Respektér og aftal kontakt uden pres.

9. Sidelinjen råber konstant

Prøv: Afstem roller og ro før kamp.

10. Teenager er udmattet

Prøv: Tal om belastning og hverdagsbalance.

11. Spiller frygter bænk

Prøv: Forklar udskiftningsprincipper på forhånd.

12. Konkurrence fører til hån

Prøv: Stop udskamning; behold passende udfordring.

6. Quiz – 15 refleksionsspørgsmål

1. Hvad styrker typisk indre motivation?

A. Medbestemmelse

B. Skældud

C. Konstant rangliste

2. Hvordan reagerer du bedst efter en fejl?

A. Straf

B. Spørg hvad spilleren så

C. Udskift straks

3. Hvad er et procesmål?

A. Antal sejre

B. Placering i rækken

C. Turde spille fremad

4. Hvad er autonomi?

A. Ingen regler

B. Indflydelse på egne valg

C. Altid fri leg

5. Hvad er mestring?

A. At opleve fremskridt

B. Kun at vinde

C. At undgå modstand

6. Hvad hjælper fællesskab?

A. Faste hierarkier

B. Skiftende meningsfulde makkerpar

C. Kun udvalgte får ordet

7. Hvad er god feedback?

A. Du er doven

B. Du er talentløs

C. Du fandt et godt rum

8. Hvilken metode passer til U5?

A. Korte spil med bold

B. Lang taktisk forelæsning

C. Løbestraf

9. Hvad er bedst ved lav motivation?

A. Undersøg årsagen

B. Øg pres

C. Ignorer barnet

10. Hvad er en god forældresætning?

A. Hvorfor scorede du ikke?

B. Hvad var sjovest?

C. Du skal træne mere

11. Hvornår er konkurrence nyttig?

A. Når tryghed og læring bevares

B. Når tabere straffes

C. Når fejl forbydes

12. Hvad er et åbent spørgsmål?

A. Du skulle aflevere!

B. Var det dårligt?

C. Hvilke muligheder så du?

13. Hvad kan motivation variere med?

A. Kun evner

B. Trivsel, livsfase og miljø

C. Kun resultat

14. Hvad er vigtigt ved spillerinddragelse?

A. Reelt valg inden for rammer

B. At voksne trækker sig helt

C. At børn får ansvaret alene

15. Hvad er langsigtet succeskriterium?

A. Både trivsel og udvikling

B. Kun tabellen

C. Kun antal mål

Facit og kort forklaring

1. A: Medbestemmelse

2. B: Spørg hvad spilleren så

3. C: Turde spille fremad

4. B: Indflydelse på egne valg

5. A: At opleve fremskridt

6. B: Skiftende meningsfulde makkerpar

7. C: Du fandt et godt rum

8. A: Korte spil med bold

9. A: Undersøg årsagen

10. B: Hvad var sjovest?
11. A: Når tryghed og læring bevares
12. C: Hvilke muligheder så du?
13. B: Trivsel, livsfase og miljø
14. A: Reelt valg inden for rammer
15. A: Både trivsel og udvikling

7. Fireugers udviklingsplan

Uge 1: Tryghed og tilhørsforhold

Prøv makkermix og spørg hvem der føler sig inkluderet.

Uge 2: Autonomi

Giv to reelle valgmuligheder ved hver træning.

Uge 3: Mestring

Lav individuelle procesmål og følg op.

Uge 4: Ansvar og konkurrence

Spillerne vælger kampfokus og evaluerer indsatsen.

8. 30-dages motivationschallenge

- Dag 01: Spørg én spiller hvad der var sjovest
- Dag 02: Lad spillerne vælge en øvelse
- Dag 03: Giv feedback på modige forsøg
- Dag 04: Byt makkerpar
- Dag 05: Skab 1v1 med passende modstand
- Dag 06: Gennemfør 2 minutters spillersnak
- Dag 07: Lad alle vælge procesmål
- Dag 08: Brug en spillerstyret timeout
- Dag 09: Sig mindre under spillet
- Dag 10: Evaluer fællesskab
- Dag 11: Giv plads til fejl
- Dag 12: Spørg hvad spilleren vil lære
- Dag 13: Lad holdet vælge én spilleregel
- Dag 14: Ros hjælp til medspillere
- Dag 15: Skab flere boldberøringer
- Dag 16: Prøv nye positioner
- Dag 17: Spørg til kampglæde
- Dag 18: Giv kort individuel feedback
- Dag 19: Evaluer modgang uden skyld
- Dag 20: Giv to reelle valgmuligheder
- Dag 21: Lad spillerne styre opvarmning
- Dag 22: Tal om balance i hverdagen
- Dag 23: Læg mærke til stille spillere
- Dag 24: Lad flere tage ordet
- Dag 25: Skab en holdmission
- Dag 26: Brug video kun med samtykke

- Dag 27: Spørg hvorfor man spiller
- Dag 28: Brug skriftlig egenrefleksion
- Dag 29: Følg op på procesmål
- Dag 30: Fejr læring og fællesskab

9. Printark – spillerens stemme

Navn eller anonym kode: _____ Dato: _____

Det sjoveste ved fodbold lige nu: _____

Jeg vil gerne prøve mere af: _____

Min egen lille målsætning: _____

Jeg føler mig som en del af holdet, når: _____

Hvad kan træneren gøre anderledes? _____

10. Trænerens observationsark

■ Deltager alle aktivt?

Noter: _____

■ Får alle meningsfulde valg?

Noter: _____

■ Er opgaverne passende svære?

Noter: _____

■ Hvordan reagerer gruppen efter fejl?

Noter: _____

■ Hvilke spillere skal spørges individuelt?

Noter: _____

11. Spillernes og forældrenes aftale

Vi taler respektfuldt til alle. Vi støtter forsøg og læring. Vi hjælper nye spillere ind. Vi spørger før vi rådgiver. Resultatet betyder noget, men er ikke målestokken for menneskets værdi.

12. Kilder og videre læsning

https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/strategi-for-dansk-boernefodbold/dbu-boerneklub/klare-anbefalinger/inddrag-medlemmerne-og-de-frivillige/

https://www.dbu.dk/nyheder/2021/november/boern-har-ret-til-udvikling-paa-deres-praemisser-og-til-selv-at-vaelge/

https://www.thefa.com/bootroom/resources/coaching/creating-a-positive-environment-in-the-youth-development-phase

https://www.fifatrainingcentre.com/en/environment/expert-knowledge/perry-walters-on-coaching-with-the-aspire-framework.php

https://finter.dk/motivation/